

BEM-ESTAR

Quando fala-se em postura, a maioria logo pensa em posicionar os ombros corretamente, manter a coluna ereta, olhar para frente e encolher a barriga. Só que pouquíssimas pessoas conseguem ficar 24 horas nessa posição. Como cada pessoa tem um trabalho e uma estrutura corporal diferente, a postura ideal acaba sendo aquela que é confortável e não provoca dor, diz o médico Carlos Roberto Campos, presidente da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt).

Para que músculos e articulações fiquem saudáveis, confira, no quadro ao lado, algumas orientações de Campos e do professor universitário Eduardo Ramos da Silva, coordenador do Laboratório do Movimento Humano da Universidade de Caxias do Sul (UCS):

Preserve a boa postura



POSIÇÃO CORRETA

▼ Boa postura é aquela em que o indivíduo

apresenta equilíbrio músculo-esquelético, o que protege as estruturas de suporte do corpo contra lesão ou deformidade. Não é fatigante, não provoca dor, é funcional e esteticamente aceitável.

▼ Para que músculos e articulações fiquem ou não saudáveis, o tempo de manutenção

da postura e a sua repetitividade são fatores determinantes. Pessoas que exercem atividades repetitivas, como digitação, devem fazer uma pausa de 10 minutos a cada hora para relaxar os músculos fatigados.

▼ Posturas inadequadas, como passar muito tempo na posição sentada ou de pé, fazer grandes esforços físicos em atividades pesadas ou repetitivas ou esparramar-se na cadeira diante do computador, levam à fraqueza muscular, provocando sobrecargas principalmente à coluna, ombros e cervical, o que pode desencadear dor e doenças.

Dicas para evitar as dores

▼ Não permaneça em uma mesma posição por muito tempo. A inatividade causa tensão muscular e fadiga.

▼ Proteja sua coluna. Dobre os joelhos ao pegar ou colocar algo no chão. Carregue objetos pesados usando as duas mãos e mantendo a carga perto da cintura.

▼ Ao caminhar, mantenha a cabeça ereta com o queixo paralelo ao chão, permita que os braços balancem naturalmente, e mantenha os pés apontados na direção que caminha.

▼ Use sapatos confortáveis. Evite o uso contínuo de sapatos de salto alto, o que distorce a forma normal do pé e tira as

curvas naturais da coluna do alinhamento.

▼ Mantenha o peso ideal. Quilos extras exercem uma tração para frente nos músculos das costas e esticam e enfraquecem os músculos abdominais.

▼ Mesmo que haja ginástica laboral na empresa, exercite-se regularmente, pelo menos 30 minutos ao dia. Atividades como caminhada, corrida, natação, andar de bicicleta ou jogar futebol, melhoram a condição cardiorrespiratória e tornam os músculos mais resistentes para suportar as pressões no trabalho. Especialistas dizem que quem faz uma atividade física regular acaba compensando um movimento errado que realiza durante o dia.

fonte: Carlos Roberto Campos, presidente da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), professor universitário Eduardo Ramos da Silva, coordenador do Laboratório do Movimento Humano da Universidade de Caxias do Sul (UCS) e site www.boapostura.com.br

VISÃO

A visão é, com certeza, o sentido mais importante que temos.

Hoje tudo gira em torno da informação, seja ela disponível pela televisão, revistas, jornais ou pela Internet.

Para uma boa assimilação dessas informações é extremamente importante uma boa acuidade na visão.

Usar óculos é a forma de aliar estilo e atitude com conforto visual.

Design, cores, formatos, materiais, tudo isto trouxe um novo conceito para os óculos. Um conceito de beleza para esta peça tão importante em termos de saúde.

Nunca foi tão fácil e até mesmo divertido escolher os óculos para fazerem parte do nosso dia e também para tantas outras ocasiões especiais.

Hoje é um prazer usar óculos, que se tornam diferenciais e assim como bolsas, sapatos e joias, compõem perfeitamente o estilo de cada um.

Para mim é um prazer vender óculos que vão individualizar e dar personalidade às pessoas, trazendo modernidade e inovação tecnológica para nossas lojas.

Inovem, criem e brinquem com seus estilos.

Pupila, a Ótica que você sempre quis.

Gilberto S. Leite
Empresário

PUPILA
Ótica

TRANSFORME A SUA NOITE DE SONO
EM UM MOMENTO PREMIUM.
KING KOIL. O MÁXIMO EM CONFORTO E SOFISTICAÇÃO.

Promoção enquanto
duração de estoque.
Referente à compra
com o cartão em
conso.

Conjunto LFK
Oxford Bambu



Medidas:
1,38 x 1,98

10x
R\$ 139,90
Sem juros no cartão
TOTAL R\$ 1.399,00

Conjunto Pocket
Mont Blanc
Bambu Viscoelástica



Medidas:
1,58 x 1,98

10x
R\$ 225,90
Sem juros no cartão
TOTAL R\$ 2.259,00

**KING
KOIL**
Makers of Quality Sleep
Products Since 1959



Rua Tronca, 1855 - Bairro Exposição - Fone: 3537 7556
Av. São Leopoldo, 1619 - Bairro São Leopoldo - Fone: 3027 7556

www.colchoariagardelin.com.br

Colchoaria
Gardelin
Colchões e Estofados